

# Consejos

- El añadir carne y alimentos ricos en vitamina C a tus comidas ayuda a que tu cuerpo utilice mejor el hierro.
- Evita tomar te o café con tus comidas.
- Para niños pequeños ofrece solo 2 -3 tazas de leche al día.
- El hierro que proviene de carnes es utilizada mejor por el cuerpo que el hierro que proviene de plantas.
- Cocina con sartén de hierro para aumentar el hierro en las comidas.
- Añade a tus comidas alimentos de plantas ricos en hierro y alimentos ricos en vitamina C para aumentar la cantidad de hierro usado por el cuerpo.

## Prueba estos platillos que contienen hierro:

Brócoli con carne salteada

Espagueti con albóndigas y salsa de tomate

Cereal con fresas

Frijoles cocidos con arroz, tomates y repollo

## Tu Meta

¡Tomar pequeños pasos para estar más saludable!

\*Escribe tu meta

\_\_\_\_\_  
\*¿Cuándo cumplirás esta meta?  
(Fecha)

\_\_\_\_\_  
\*¿Cómo cumplirás esta meta?

- 1.
- 2.
3. Comeré \_\_\_\_\_ porciones de alimentos ricos en hierro.

**¡No te rindas!**

Referencias:  
Iron and Iron Deficiency, CDC  
USDA Dietary Reference Intakes  
8/2012

# Hierro

**Bueno para  
tu sangre**



## ¿Para qué sirve el hierro?

- Ayuda a transportar el oxígeno a las células del cuerpo.
- Es un nutriente importante para el cerebro.
- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a combatir infecciones.
- ¡Nos da energía!



## El hierro bajo causa anemia

- La anemia ocurre cuando la sangre esta baja en hierro.
- La anemia puede causar problemas con el crecimiento de tu hijo.
- La anemia puede causar que tu hijo se sienta cansado y se vea pálido.
- Los niños con anemia batallan más para aprender y pueden tener notas bajas en exámenes.
- Si estas embarazada y tienes anemia, tu bebé puede nacer prematuro o con bajo peso.

## Alimentos ricos en hierro

### Fuentes excelentes de hierro



Carne magra  
Hígado  
Carne oscura de pollo y pavo

**El hierro que proviene de carnes es utilizada mejor por el cuerpo que el hierro que proviene de alimentos de plantas.**

*¿Sabías que...?*

**¡Entre mas oscura la carne, más rica es en hierro!**

### Buenas Fuentes de Hierro

Cereales WIC

Pavo

Pollo

Puerco

Pescado

Frijoles, chícharos, lentejas

Espinacas, acelgas

Pan, arroz, pasta enriquecidos con hierro

Ciruelas y pasas



## Vitamina C

La vitamina C ayuda a que tu cuerpo absorba el hierro de alimentos de plantas.



Consejo: Come alimentos ricos en vitamina C con alimentos de plantas ricos en hierro para que tu cuerpo absorba mejor el hierro.

### Alimentos ricos en Vitamina C

Naranjas, toronjas, mandarinas

Fresas, frambuesas, zarzamoras, arándanos

Brócoli, coliflor, repollo

Tomates, papas

Verduras verdes

Melones, sandias

Kiwi, mango, papaya, guayaba

Pimientos rojos, amarillos y verdes

Jugos 100% de fruta o verdura

